YAMATO SPORTS

PROTEUS®

クロストレーナー

YCT-5750N

【取扱説明書】

この度はクロストレーナーをお買上げ頂き誠にありがとうございます。この製品を正しく組み立て・ご利用頂くため、本書をよくお読みの上で、正しく活用して下さい。

- 本書はご使用になった後も大切に保管して下さい。
- 当製品を譲渡される場合、本書も一緒にお渡し下さい。
- ご不明な点が御座いましたら、お買上げ販売店または弊社までお問い合わせ下さい。

発売元：ヤマトヒューマン株式会社
〒632-0231
奈良県奈良市都祁吐山町2668-1
TEL：0743-82-0377　/　FAX：0743-82-0673
ウェブサイト　：　http://sports.yamato-human.com/

目次 / 製品の特徴

目次…… **2ページ**

安全にご使用いただくために…… **3～4ページ**

エクササイズ前のウォーミングアップ…… **5ページ**

構成／パーツリスト…… **6ページ**

組み立ての手順…… **7～8ページ**

メーターパネル操作マニュアル

各ボタンの名称…… **10ページ**

液晶ディスプレイの各表示値…… **11ページ**

各用語の解説…… **12～13ページ**

電源のオン／オフについて…… **14ページ**

ユーザー設定の方法…… **15ページ**

カンタンな使用方法…… **16ページ**

マニュアルモードでのエクササイズ開始方法…… **17ページ**

プログラムの種類…… **18ページ**

プログラムモードでのエクササイズ開始方法…… **19ページ**

ハートレートコントロールとは…… **20ページ**

ハートレートコントロールでのエクササイズ開始方法…… **21ページ**

ワットコントロールとは…… **22ページ**

ワットコントロールモードでの運動開始方法…… **23ページ**

ユーザープログラムモード…… **24ページ**

リカバリー測定…… **25ページ**

体脂肪率測定／BMI指数測定…… **26ページ**

トラブルシューティング…… **27ページ**

アフターサービス＆保証書…… **28ページ**

この度はYCT-5750N クロストレーナーをお買上いただきまして誠にありがとうございます。

Programmable magnetic elliptical cross-trainer
Yamato-Sports
Yamato-Human. Co., Ltd

安全にご使用いただくために

この取扱説明書では本製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人への危害や財産への損害を未然に防止する為、幾つかの絵表示をしています。その表示とそれぞれの意味は下記のようになっています。本書をお読み頂き内容をよく理解してから安全に正しくお使いください。本取扱説明書及び常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物質的損害に関しては一切責任を負いかねます。

警告 この表示を無視して誤った取り扱いをすると、使用者が死亡または重症を追う可能性が想定される内容を示しています。

注意 この表示を無視して誤った取り扱いをすると、使用者が障害を負う可能性が想定される内容および物理的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

この記号は注意(警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。
この記号の周辺に具体的な注意事項の文章を記載しています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。
図中と、この記号の周辺に具体的な禁止事項の文章を記載しています。

警告

本機はぐらついたり、倒れたり、傾いたりしない安定した場所でご使用ください。
使用中に転倒すると大きな事故につながります。
また周囲四方には安全なスペースを確保し、万一の転倒などに備えてください。

電熱機器や火気類の近く、布団や繊維類の上では使用しないでください。
また本機が濡れていたり、水気のある場所では使用しないでください。
感電や火災、本機の損傷の原因となる恐れがあります。

組み立ておよび運搬時は、転倒の恐れの無い平らで安定した場所において2人以上で行い、手袋を着用して指の挟みこみや転倒時等の万一の怪我等に備えてください。

分解や改造はしないでください。改造時・改造後のトラブルに関しましては一切の責任を負いかねます。また、分解や改造を行った時点で保証対象外となりますのでご注意ください。
修理が必要な時にはご購入店舗または弊社までご連絡ください。

ご使用前には、各部ボルトやナット等が正常に固定されているか必ずご確認ください。
また液晶部や電子基盤、溶接部が甘くなっている場合は直ちに使用を止めてください。
異常のあるままご使用になられますと、使用中に部品が外れるなど事故の恐れがあります。

警告

妊娠中、心臓障害、気管支系疾患、安静治癒が必要な方、ペースメーカーをご使用中の方などはご使用をご遠慮ください。運動により症状が悪化する恐れがございます。
身体に何らかの疾患のある方は医師とのご相談の上でご使用ください。

運動中に、立ちくらみ･冷や汗･吐き気･脈拍の乱れ･寒気･頭痛など身体に異常を感じたら、直ちに運動を中止してください。
健康に害を及ぼす恐れがあります。

お子様やご年配の方がご使用になられる場合には、保護者の監視の元に行ってください。
転倒事故等の心配がございます。

身体の不自由な方がご使用になられる際には、必ず保護者の監視の元に行ってください。

非使用時・使用中を問わず、小さなお子様が近づかないようにしてください。
稼動部に指を挟んだり、転倒等により大きな怪我の原因となる可能性があります。

本機をご使用の際は身体にフィットしたトレーニングウェア・シューズをご着用ください。
シャツなど衣服の一部が本機に巻き込まれると危険です。

長い髪は束ねてからご使用ください。
稼動部に巻き込まれると危険です。

指輪･ネックレス･ピアス等のアクセサリー類を取り外してからご使用ください。
本機に引っ掛かったり、巻き込むなどして大きな事故の原因となります。

濡れた手で電源などのケーブルやプラグ、メーターパネル等を触らないでください。
感電や本機の故障等の原因となります。

使用しない時には電源プラグまたは電池を抜き、清潔な場所に保管してください。
保管、点検、組み立て、運搬時には必ず電源プラグまたは電池を抜いてください。

家庭用電源を使用する場合、同じコンセントに他の電気装置を繋いで使用しないでください。
火災や損傷の恐れがあります。

使用中に周りの人が本機や使用者を押したり引いたりする行為はやめてください。
事故や怪我をする恐れがあります。

警告

長時間の無理な運動はしないでください。
また運動中は絶対に息を止めないで運動の強度に合わせて自然に呼吸してください。

屋外や、水にぬれる場所でのご使用はできません。
湿気や紫外線によりフレームや各部分が錆びたり腐食したりすることがあります。

急な運動は心臓や筋肉に負担を掛け、かえって身体を痛めます。
筋挫傷等を防ぐ為に運動前には5分～10分程の準備運動と、
運動後にも5分～10分程のクールダウン運動を行ってください。

運動中、床を傷つけないよう必ずマット等を敷いてご使用ください。
マット等を使用しないと、床に傷をつける場合があります。

運動中はハンドル等をしっかりと握ってください。
足を滑らせた時など、転倒する危険があります。

ご使用中に気分が悪くなった時や、痛み、めまいを感じた場合には、
直ちに使用を中止して医師の診断を受けてください。
体調が優れない場合でのご使用は止めてください。

地球の環境保護のため、不法投棄などは行わないでください。
廃棄する場合は各自治体の取り決めに従って廃棄してください。

飲酒後や薬物を服用後などのように感覚が鈍くなっている時には使用をおやめください。
事故に繋がるおそれがあります。

電源プラグを挿したまま、または電池が入ったまま長時間放置しないでください。
故障および電力消費の原因となります。

室外でのご使用はおやめください。
製品寿命短縮の原因となります。

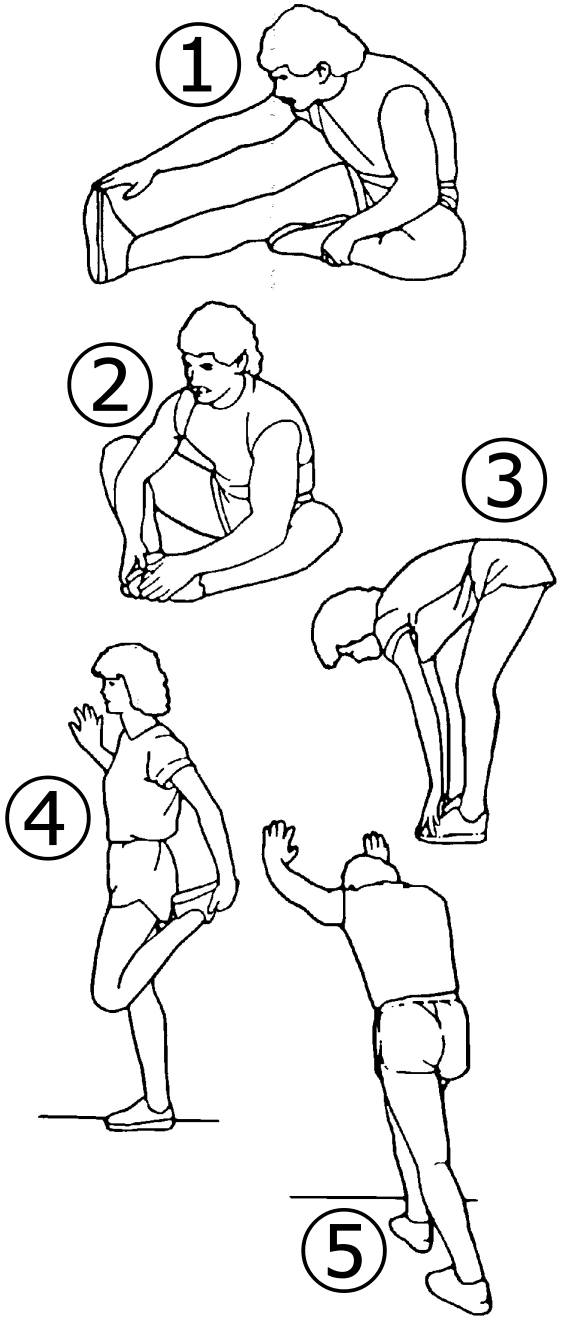
電源コードや各種ケーブルなどで本機を引っ張ったり動かそうとしないでください。
故障の原因となります

本機の汚れをとる場合は柔らかい布にぬるま湯をつけてふき取って下さい。
シンナーやアルコールを使用すると部品が腐食したり塗装を侵すことがあります。

エクササイズ前のウォーミングアップ

ウォーミングアップの重要性について

ウォーミングアップは毎日の運動においてとても重要です。
急に運動を行うと筋肉が引き伸ばされ筋挫傷などの原因となりますが、あらかじめ筋肉をほぐしておく事によってこれを防ぎます。また、ウォーミングアップによって体温および筋温を上げておく事で敏捷な動きができるようになり、運動による外傷の危険性が低下します。さらに、あらかじめ心拍数を上げておくことによって体内の疲労物質が溜まり難くなり疲労の回復が早くなったり、運動の効率や脂肪燃焼効率を上げる効果もあります。
下記にウォーミングアップまたはクールダウンの為のストレッチを紹介します。
ゆっくりと、反動をつけずにリラックスして、それぞれ数回行ってください。



①ハムストリング(大腿)のストレッチ

1:片ひざをついて座り、もう一方の脚を伸ばします。
2:伸ばした脚を両腕で抱え込むように上体を前へ倒します。
肉離れを起こしやすいハムストリングスを伸ばし肉離れ等を防ぐことができます。

②インナーサイ(内腿)のストレッチ

1:両脚を開いて座り、膝を曲げて両足の裏を合わせます。
2:両膝を床に押しつけるようにして上下させます。

③トゥータッチストレッチ

1:脚をクロスさせて立ちます。
2:ゆっくりと上体を前に倒していきます。左右行います。
ハムストリングスを伸ばすことができます。

④クアドリセプス(大腿四頭筋)ストレッチ

1:壁に手をつき片脚を曲げ、足首を持ちます。
2:息を吐きながら足首をおしりの方へゆっくりと近づけていき、太ももが伸びたところで静止します。
大腿四頭筋をストレッチすることができます。

⑤ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

1:両足を前後に開き、転倒防止のために壁に手を着けて身体を支えます。
2:後ろ側のかかとを地面から外さないよう気をつけて、前側の脚の膝を壁に近づけてアキレス腱を伸ばします。
ふくらはぎ、足首やアキレス腱をストレッチすることができます。

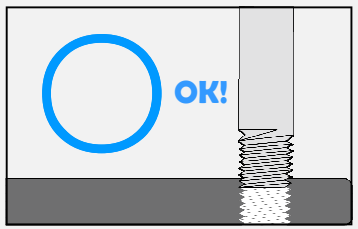
構成

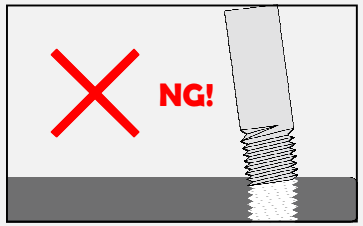
組み立て前のご注意事項

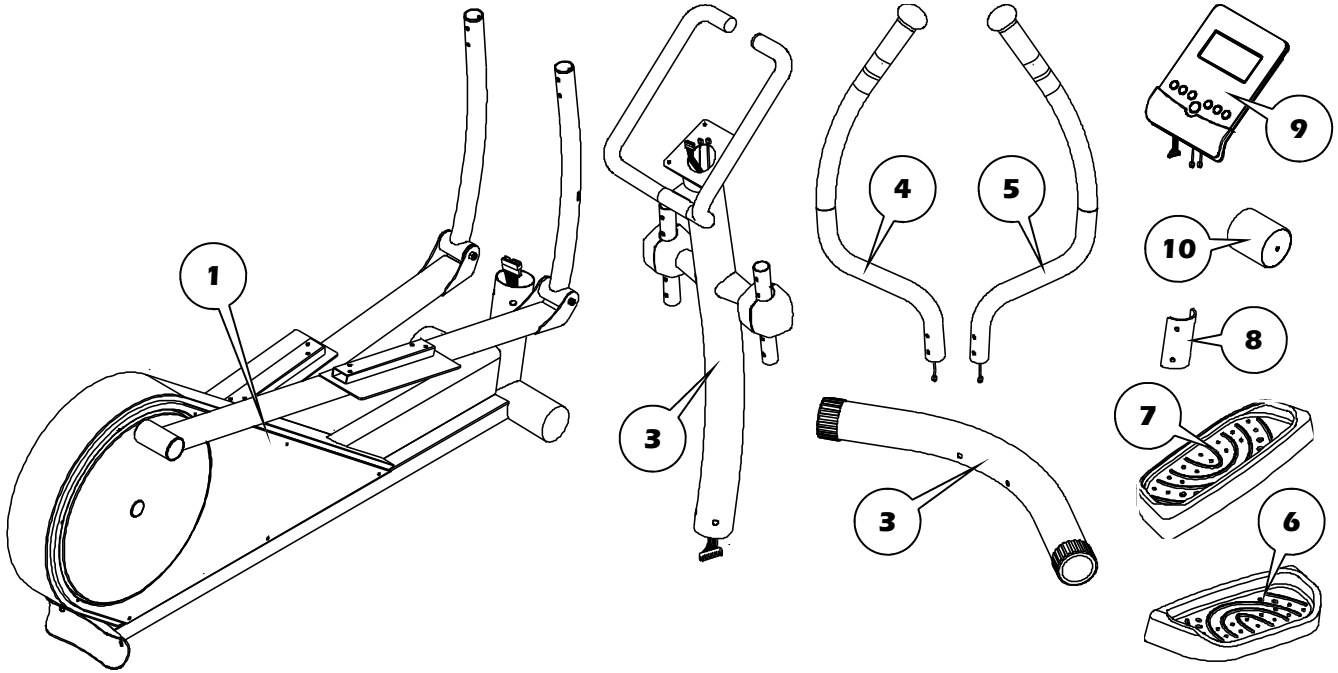
●全ての部品が揃っているかを確認してから組み立てを行ってください。
万一、部品が不足している場合はご購入店または弊社までご連絡ください。

●AC電源アダプタは、完全に組み立て終わってから接続してください。
異なる規格や、付属のAC電源アダプタ以外を使用しないでください。

●ネジやボルトは取り付け穴に対して必ず垂直に取り付けてください。
斜めのまま締め付けると取付け及び取外しができなくなる事があります。

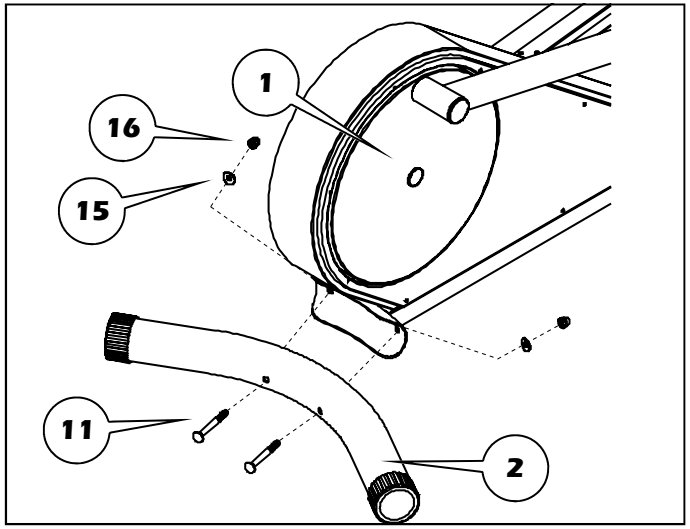






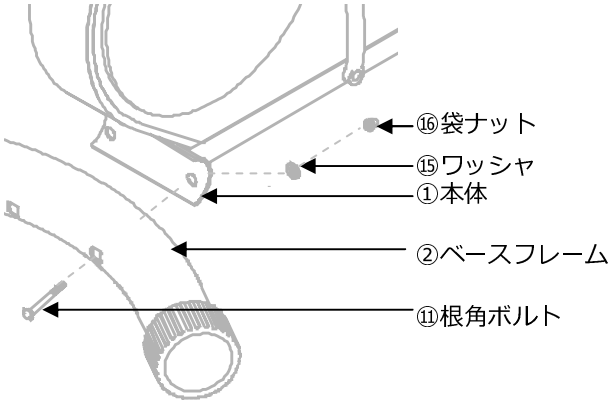
No.	部　品　名　称	数量
1	本体	1
2	ハンドルポスト	1
3	ベースフレーム	1
4	右ハンドル	1
5	左ハンドル	1
6	右ステップ	1
7	左ステップ	1
8	パイプジョイント	2
9	メーターパネル	1
10	キャスターキャップ	2
11	根角ボルト(3/8" ×89mm)	2
12	キャップボルト(M8×45mm)	8
13	キャップボルト(M10×15mm)	8
14	ビス(4mm)	2
15	ワッシャ	2
16	袋ナット(3/8")	2
17	ナイロンナット(M8)	8
18	ビス(M6×12mm) ※⑨メーター裏に仮止め	8
19	**AC電源アダプタ** 入力:100V(50Hz/60Hz) 出力:9V ⎓500mA	1
20	**工具：六角レンチ** キャップボルトを締め付ける時に使用します。	1
21	**工具：スパナ＆プラスドライバー** ナット、ペダル、ネジの締め付けに使用します。	1

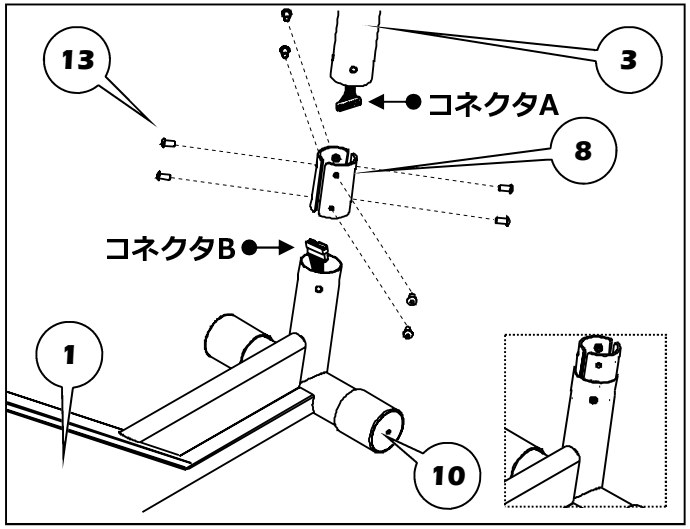
組み立ての手順



ステップ１：ベースフレームの取り付け

①**本体**に②**ベースフレーム**を取り付けます。
固定には⑪**根角ボルト**、⑮**ワッシャ**、⑯**袋ナット**を使用してください。図の順番に従って取り付け、付属のスパナでしっかりと締め付けてください。このとき、⑮**ワッシャ**の湾曲がフレームの湾曲にピッタリと添うように締め付けるにします。





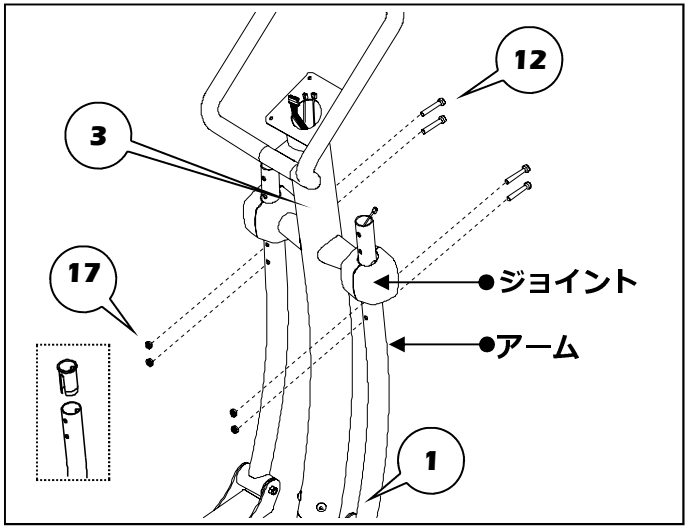
ステップ２：ハンドルポストの取り付け

③**ハンドルポスト**を①**本体**に取り付けます。
まず、2つの⑧**パイプジョイント**の半分を①**本体**のパイプ内(図を参照)に差し込み、⑬**キャップボルト**4本を使用してしっかりと固定します。

次に、③**ハンドルポスト**の下側から出ている**コネクタA**と、①**本体**から出ている**コネクタB**を確実に接続してください。

その後、③**ハンドルポスト**を先程固定した⑧**パイプジョイント**に差込み、さらに⑬**M10キャップボルト**4本で固定します。

また、⑩**フレームキャップ**を①**本体**のパイプに左右それぞれ図の様に差し込み、①**本体**のパイプ下部と⑩**フレームキャップ**のネジ穴同士の位置を合わせて⑭**ビス**で固定してください。



ステップ3：アームの取り付け

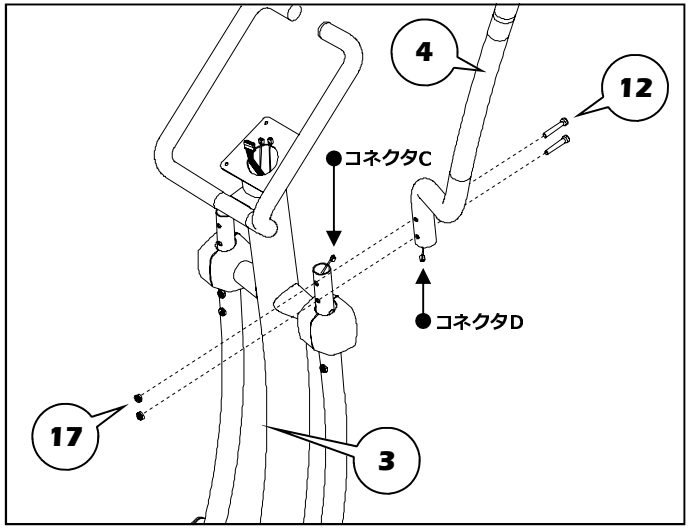
①**本体**の左右それぞれの**アーム**と③**ハンドルポスト**の**ジョイント**とを固定します。

※ご注意※
アームを**ジョイント**に差し込むとき、**ジョイント**のプラスチック部を破損させないようにゆっくりと差し込んでください。
使用中のブレや脱落を防ぐためキツめに設計されております。確実に奥まで差し込んでください。

①**本体**の**アーム**内の**スリーブ**がずれている場合はボルトが入りませんので、穴の位置を合わせなおしてから差し込むようにします。

固定には⑫**M8キャップボルト**と⑰**ナイロンナット**を左右それぞれ2ずつ使用してください。

組み立ての手順



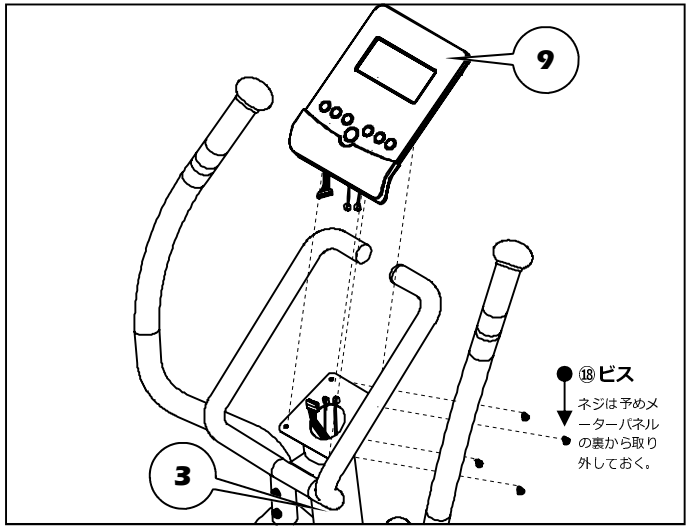
ステップ4：ハンドルの取り付け

まずは右側から取り付けを行います。

③**ハンドルポスト**のジョイント上部から出ている**コネクタC**と、④**右ハンドル**から出ている**コネクタD**同士を確実に接続します。
このケーブルは脈拍センサーのケーブルです。

その後、③**ハンドルポスト**のジョイント上部と④**右ハンドル**を⑫**M8キャップボルト**2本と⑰**ナイロンナット**を2個使用して確実に固定します。

⑤**左ハンドル**も同様の手順で取り付けて下さい。



ステップ5：メーターパネルの取り付け

⑨**メーターパネル**を③**ハンドルポスト**に取付けます。

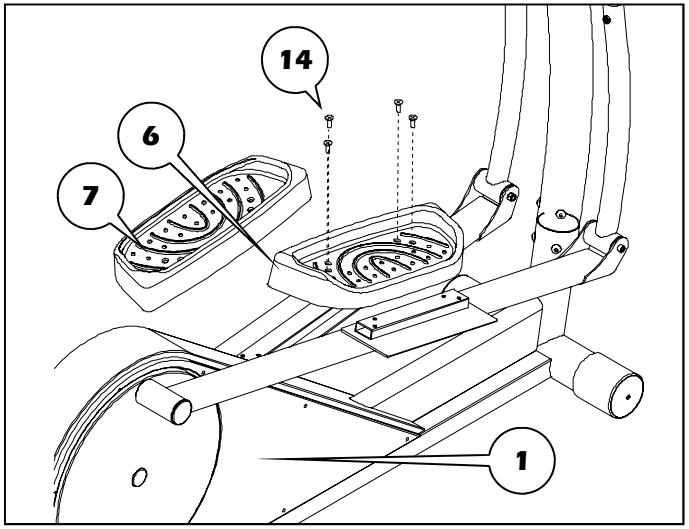
⑨**メーターパネル**の固定に使用する4本の⑱**ビス**は出荷時に⑨**メーターパネル**の裏側に仮止めされていますので、取り付け前に予め取り外しておきます。

⑨**メーターパネル**を③**ハンドルポスト**に固定する前に、各ケーブルのコネクタを接続してください。

2極の小さなコネクタの脈拍センサーケーブルが２つ、平型の大きなメーターケーブルが１つ、③**ハンドルポスト**から出ておりますのでメーターパネル裏から伸びているコネクタのそれぞれとを接続します。

尚、２つの脈拍センサーケーブルは左右の区別はございませんのでどちらと接続しても構いません。

※ロットによりメーター固定用の⑱ビスはメーター裏に仮止めされずに袋に入っている事があります。仮止めされてない場合はそちらをご使用ください。



ステップ6：ステップペダルの取り付け

⑥**右ステップ**を①**本体**に取り付けます。
取り付けには⑭**ビス**を4本使用します。

固定時、穴の位置が合っていないまま⑭**ビス(4mm)**を締め付けないでください。斜めのまま締め付けると運動中にシューズを傷つけたり、緩む原因になります。
⑥**右ステップ**をずらしながら穴の位置を合わせてから⑭**ビス(4mm)**を4本使用して固定してください。

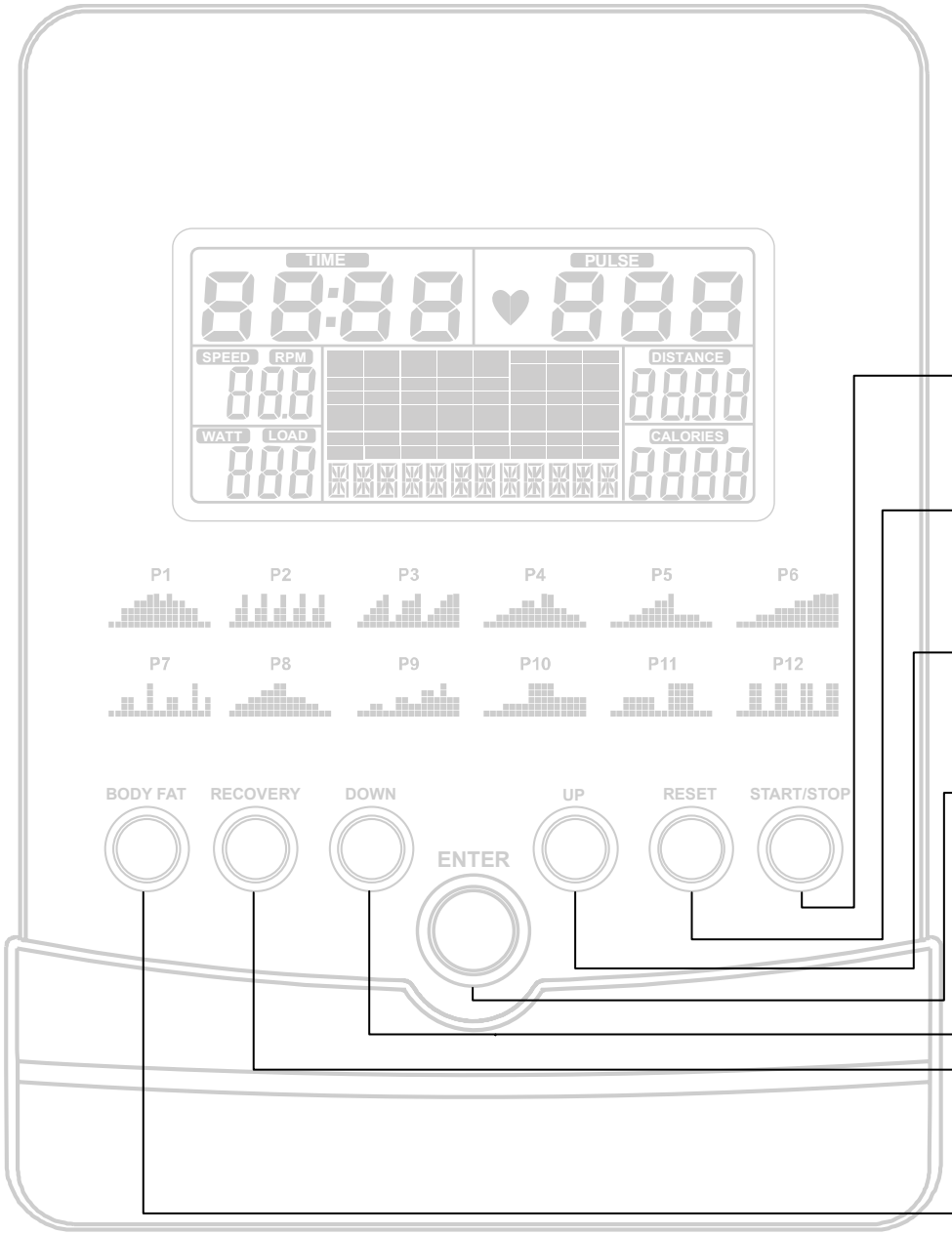
⑦**左ステップ**も同様の手順で組み立てます。

お疲れ様でした、以上で組み立ては完了です。
十分にストレッチを行ってから、エクササイズをお楽しみ下さい。

メーターパネルの操作マニュアル

PROTEUS®

各ボタンの名称



- **本機を４分間放置すると自動的に電源オフとなります。**
- **電源スイッチはありませんので使用を止める時は、本機を4分間放置するようにしてください。**
  ※AC電源ケーブルを抜くと電源を切る事ができますが、電源を長時間絶つと設定したユーザー設定やユーザープログラムなどがクリアされますので十分にご注意ください。

START/STOP：スタート/ストップボタン
運動を開始する時、または運動中に運動を中止する時に使用します。
運動を停止しているときは、時間のカウントがストップして点滅しません。

RESET：リセットボタン
運動を中止している時やプログラム選択中に押すと、初期画面に戻ります。
また、待機画面で２秒長押しするとユーザー選択画面を表示できます。

UP：アップボタン
運動中に負荷強度を上げたり、時間や目標設定などの数値を調節に使用します。
また、ユーザープログラムを作成する時などにも使用します。

ENTER：エンターボタン
プログラムを選択したり、各数値を確定する時に使用します。
２秒の長押しをして使用することもあります。

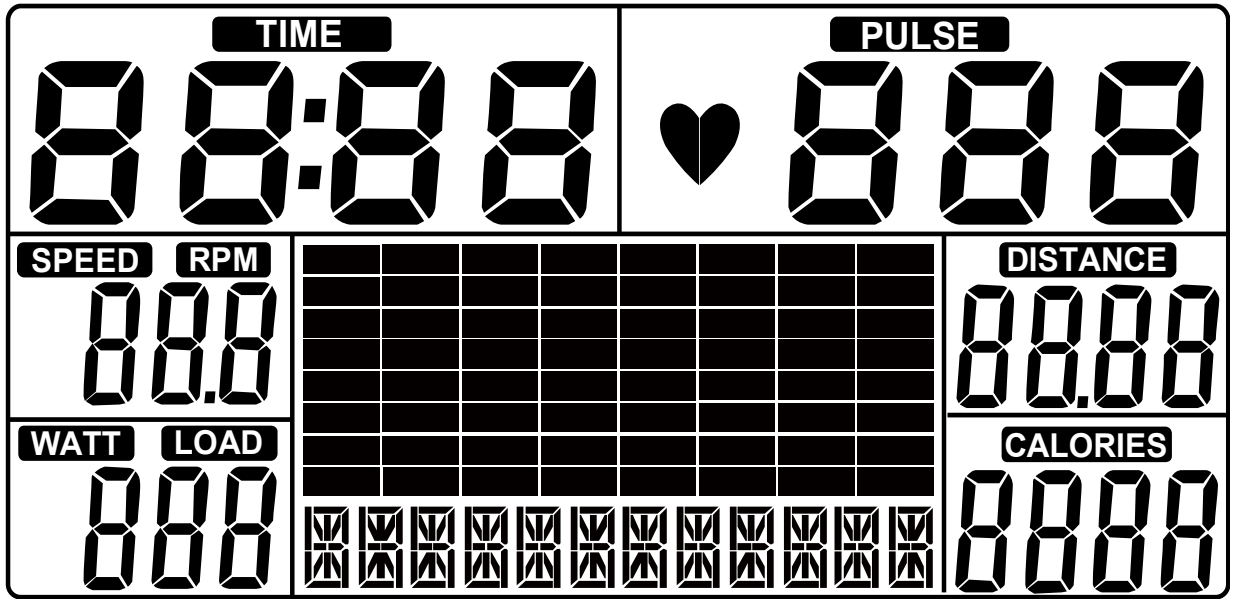
DOWN：ダウンボタン
運動中に負荷強度を下げたり、時間や目標設定などの数値を調節に使用します。
また、ユーザープログラムを作成する時などにも使用します。

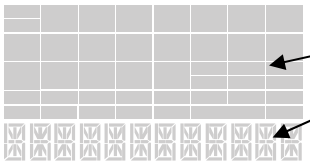
RECOVERY：リカバリー測定ボタン
運動中に使用可能なボタンで、運動中に押すとリカバリー測定を開始します。
リカバリー測定についての詳しい情報は、**25ページ**をご覧ください。

BODY FAT：体脂肪測定ボタン
このボタンを押すと心拍数センサーを使用して、ご使用者様の体脂肪率を測定する事ができます。体脂肪測定についての詳しい情報は、**26ページ**をご覧ください。

液晶ディスプレイの各表示値

※このページでは主に運動中または運動終了後及び運動一時停止中の場合について説明しています。各設定時の画面の見方に関しましてはそれぞれの設定説明ページをご覧ください。



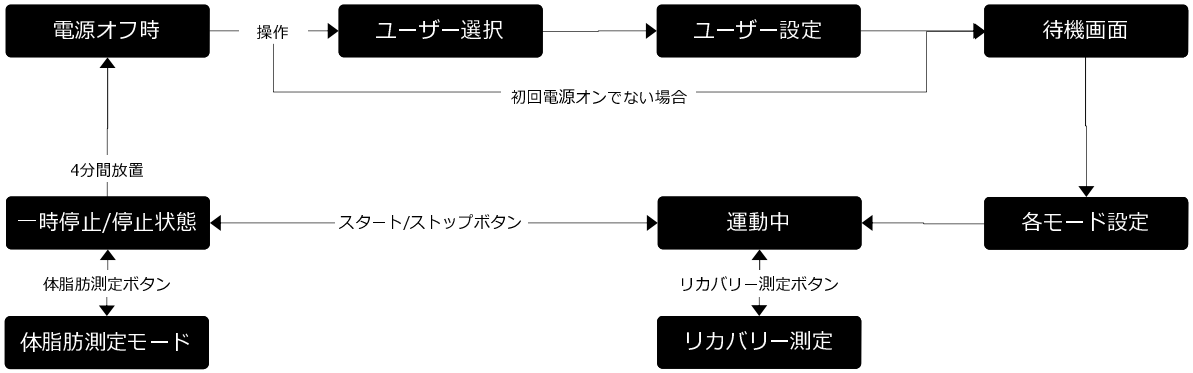


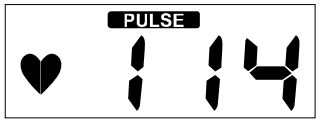
メイン画面

- 負荷プログラムの負荷の高さや、プログラムを表示するグラフです。
  グラフの列は横16縦8となっております。
- この欄は、現在のモードやプログラム名、時間などの各数値を表示したり、
  ユーザー設定を行う為の文字が表示されます。

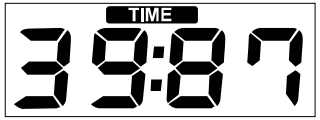
一時停止状態

停止時または一時停止など運動していないときは、画面の数値が点滅をやめ、カウントがとまります。再度運動を開始するためには、スタートボタンを押してください。また、体脂肪測定ボタンはこの一時停止状態でだけ使用できます。



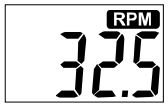


TIME：時間
経過した時間を表示します。
もしくは目標設定時は残り時間を表示しカウントダウンします。



PULSE：心拍数(1分間毎心拍数)
運動中の脈拍数を表示します。
心拍数が測定できているときは左の♥が点滅します。

SPEED：速度
運動中のスピードを時速に換算した数値を表示します。
RPMと6秒置きに切り替わり表示されます。

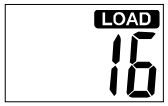


RPM：回転数 (Round Per Minute)
ペダルが1分間あたりに何回転したかを表示します。
SPEEDと6秒置きに切り替わり表示されます。

DISTANCE：距離
走行した距離を表示します。
もしくは目標設定時は残りの距離を表示しカウントダウンします。

CALORIES：消費カロリー
運動を始めてから消費したカロリーを表示します。もしくは目標設定時には残り消費カロリーを表示してカウントダウンします。

WATTS：ワット数
運動中のワット数を表示します。
ワットコントロールで運動中の場合目標ワット数が表示されます。



LOAD：負荷強度
現在の負荷強度を１～１６の16段階で表します。

各用語の解説

このページでは、メーターパネルや本マニュアルで表示または表記される用語についてご説明いたします。

用語	意味
TIME = 時間	文字通り時間を意味し、目標設定時間や運動を開始してからの経過時間、または現在時間を意味します。
WATT = ワット(運動量)	時間当たりの運動量を表す単位です。本機では、運動量を一定に保つワットコントロールのために使用されます。
RPM (Round Per Minuteの略) = 1分毎回転数	1分間あたりにどれだけペダルを漕いだかをあらわす単位です。 例えば1分間に30ペダルを漕ぐと 30SPM。 2分間に等間隔で30回ペダルを漕ぐと 15SPM となります。
CALORIES = カロリー	主に食物のエネルギーまたは人間が運動するのに消費するエネルギーの事を意味します。 ちなみに、ご飯1杯が約150キロカロリーです。
DISTANCE = 距離	距離の事を意味します。目標距離を設定したり、運動して進んだ距離を表示する為に使用されます。
PULSE = 心拍数	1秒間あたりに心臓が何回の脈拍があるかを意味します。 この数値が高ければ高いほどカロリーがより燃焼されます。 心拍数は上げ過ぎにはご注意ください。
TAG (TARGETの略) = 目標	目標という意味で、本機では、ご自身で設定した心拍数をキープし続けて運動する、心拍数コントロールプログラムで使用されます。
SEX = 性別	ユーザー設定で性別を設定する時に表示されます。 体脂肪率やBMIを測定などの為に性別の設定が必要です。
AGE = 年齢	ユーザー設定で年齢を設定する時に表示されます。 年齢毎に適切な運動を行うハートレートコントロールや、BMIの測定などに年齢の設定が必要です。
HEIGHT = 身長	ユーザー設定で身長を設定する時に表示されます。 BMIの測定の為に設定が必要です。
WEIGHT = 体重	ユーザー設定で体重を設定する時に表示されます。 体脂肪率の測定やBMIの測定の為に体重の設定が必要です。

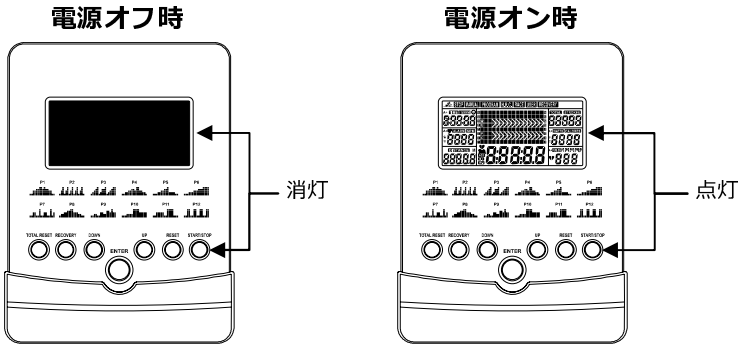
各用語の解説

用語	意味
STOP = 停止または一時停止	ストップボタンを押して運動を一時停止しているか、目標を達成して運動が終了している時に表示されます。
MANUAL = マニュアルまたは手動	自身で負荷強度を設定したり、細かく目標設定を行ったり、ワットコントロールを使用できるモードです。
PROGRAM = プログラム	負荷強度をあらかじめ用意された順序通りに切り替えていく12種類のプログラムを使用して運動するモードです。運動中にメーターを操作しなくて良い為、中断することなく集中して運動していただけます。
H.R.C (Heart Rate Controlの略) = ハートレートコントロール	心拍数コントロールとは、運動前にあらかじめ設定した心拍数を保って運動し続けるプログラムです。
USER = ユーザーまたは使用者	ご使用者様の事を意味します。 または、ユーザーご自身で負荷強度の順序を作成できる、ユーザープログラムの事を指します。
RECOVERY = 回復または復帰・リカバリーモード	運動中に上昇した心拍数が運動後にどれほど正常値に落ちるかで心肺機能の善し悪しを評価するリカバリー測定機能を指ます。
FAT = 体脂肪	モニターに表示された場合、その数値は体脂肪率を表します。
ビープ音	メーターパネルから鳴る、“ピピピピッ“という電子音の事です。
BMI (Body Mass Indexの略) = 体格指数	ヒトの肥満度を表す指数で、下の式から計算されます。 体重（kg）÷（身長（m）×身長（m）） 体脂肪測定モードで体脂肪率と共に測定いただけます。

電源のオン/オフについて

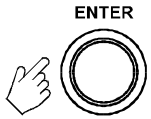
本機には電源スイッチはありません。
このページでは電源のオンおよびオフの仕方を説明いたします。

電源をオンにする方法(待機画面にする方法)



① 電源がオフになっているときは、液晶ディスプレイおよびボタンの青いランプが消灯しています。

② ペダルを漕ぐか、いずれかのボタンを押すとビープ音と共に電源がオンになります。



➡ **電源オン！**

③ ●初めて電源をオンにしたとき、ユーザー選択画面が表示されます。
U1～U4までのユーザーのいずれかを選択し、エンターボタンを押してください。
性別、年齢、身長、体重を設定し、エンターボタンを押すと待機画面が表示され、各操作を行うことができます。
ユーザー設定の方法については**15ページ**をご覧下さい。

●一度ユーザー設定を行った後、再度電源をオンにした場合には、ユーザー選択画面は表示されずに、待機画面が表示されます。
この時、選択されているユーザーは電源をオフにした時に選択したユーザーとなっています。
違う方が使われる等や年齢や身長及び体重の値の変更等で、**再度ユーザー選択画面を表示したい場合はこの待機画面でリセットボタンを3秒間長押しして下さい。**
ビープ音と共にユーザー選択画面が表示されて違うユーザーを選択したりユーザー設定を再度行う事ができます。

電源をオフにする方法

本機には電源スイッチはありません。
電源をオフにする為には、本機を下記の方法で4分間放置してください。
●ボタンを操作しない。
●ペダルに触れない。
●脈拍センサーに触れない。

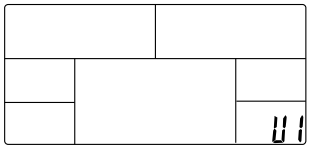
電源に関する注意

●使用を止める時は、4分間放置して電源をオフにするようご注意ください。
ブレーカーが落ちたり、AC電源アダプターを抜いて電源をオフにして長期間経過した場合、設定したユーザー情報やユーザプロググラムが失われる事があります。
その時はお手数ですが再度設定を行ってください。

ユーザー設定の方法

本機では、4人までのユーザー管理が可能です。
その方に最適な運動を行う為に、それぞれの使用者様ごとに異なる性別や年齢、体重、身長を本機に記憶しておく機能です。
これらのユーザー設定の値を使用する機能(ハートレートコントロールや体脂肪率測定など)を使用しない場合は設定不要です。

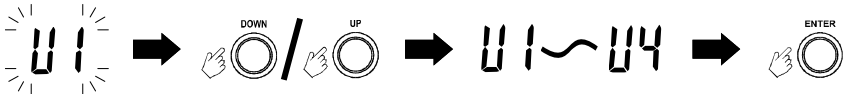
① **ユーザー選択画面**



本機の電源を入れると、左図のようなユーザー選択画面が表示されます。
画面右下にU1と表示されていますが、これはユーザーの番号でＵ１～Ｕ４までの4人分のユーザー情報(性別,年齢,身長,体重)を保存しておく事ができます。

② **ユーザーの選択**

ユーザー情報をU1～U4の間でアップボタンまたはダウンボタンを押して選択し、エンターボタンを押します。

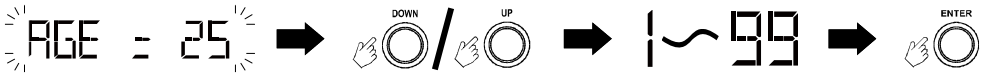


③ **性別の設定**

次に画面にSEX(性別)と表示されます。MALE(男性)またはFEMALE(女性)のどちらかをアップボタンまたはダウンボタンを押して選択し、エンターボタンで決定します。

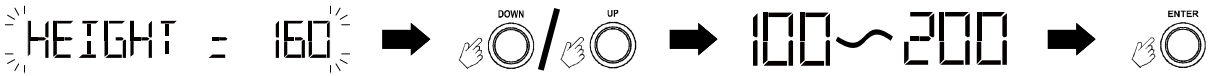
④ **年齢の設定**

AGE(年齢)と表示されます。1歳～99歳の間でアップボタンまたはダウンボタンを押して調節しエンターボタンを押します。



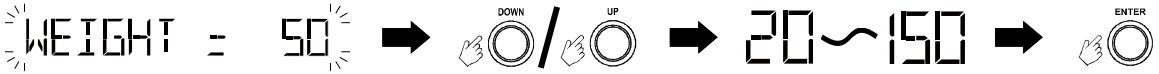
⑤ **身長の設定**

HEIGHT(身長)と表示されます。100cm～200cmの間でアップボタンまたはダウンボタンを押して調節しエンターボタンを押します。



⑥ **体重の設定**

WEIGHTと表示されます。20cm～150cmの間でアップボタンまたはダウンボタンを押して調節しエンターボタンを押します。

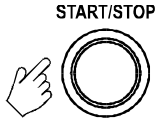


以上でユーザー設定は完了です。この後、待機画面が表示され、各設定を行う事ができます。電源をオンにすると、電源を切る前に手順①で選択していたユーザーで本機が立ち上がりますが、異なるユーザーを選択したい場合は待機画面でリセットボタンを3秒間長押ししてください。

カンタンな運動方法

もっともカンタンにエクササイズをはじめる方法をご説明します。

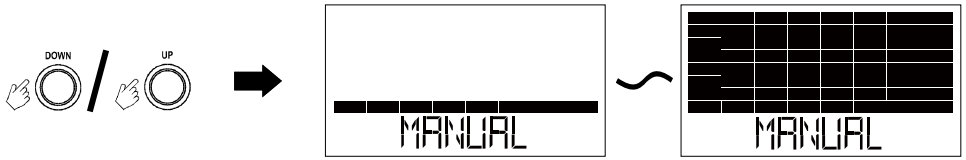
① まず電源をオンにします。電源をオンにする方法については**14ページ(電源のオン/オフについて)**をご覧下さい。
② 電源をオンにすると、ユーザー選択画面または待機画面が表示されます。この画面でスタートボタンを押してください。



③ すぐにメーターがカウントをスタートし、エクササイズを開始できます。
※この方法では、時間, 目標距離, 消費カロリーなどの目標は何も設定されませんので、お好みのタイミングで運動を中止して下さい。

エクササイズ開始！

④ 運動中に負荷強度を調節したい場合は、アップボタンまたはダウンボタンを押して負荷強度を調節します。



⑤ 運動を一時停止したい場合、スタート/ストップボタンを押してください。
画面左上にストップと表示され、運動が一時停止されます。

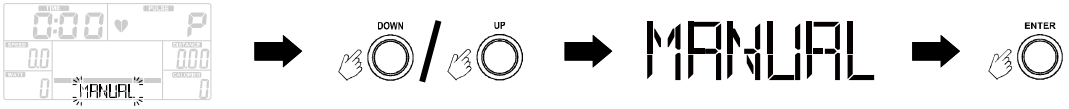
⑥ 運動をやめる時はスタート/ストップボタンを1回押して一時停止状態にしてから、4分間本機を放置してください。
自動的に電源がオフされます。

マニュアルモードでのエクササイズの開始方法

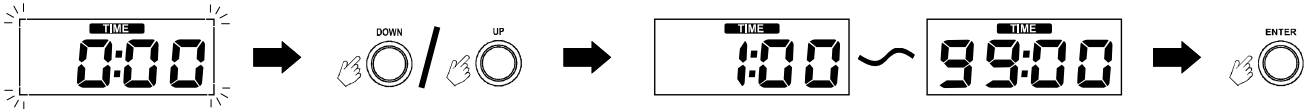
マニュアルモードは、様々な目標を設定してエクササイズしたり、運動量を一定に保ちながらエクササイズができるワットコントロールが可能なモードです。
各目標は全て設定しなくても、途中でSTART/STOPボタンを押せば運動を開始することができます。

① まず電源を入れ、**待機画面**にしてください。待機画面にする方法については**14ページ(電源のオンおよびオフについて)**をご覧下さい。

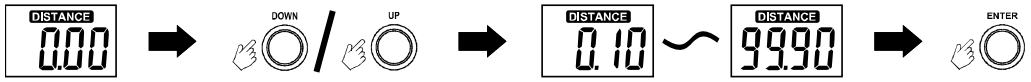
② 待機画面でアップボタンまたはダウンボタンを押して、MANUAL(**マニュアルモード**)を選択し、エンターボタンを押してください。



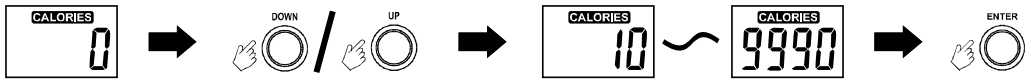
③ **目標時間の設定**　エクササイズする目標時間を決定します。アップボタンまたはダウンボタンを押して目標時間を1～99分の間で調節し、エンターボタンを押してセットしてください。目標時間を設定しない場合は、0分にセットします。



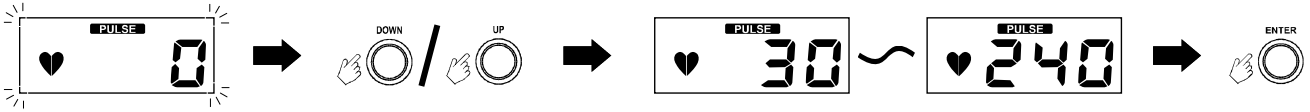
④ **目標運動距離の設定**　何メートルを走るかの目標距離を決定します。アップボタンまたはダウンボタンを押して目標距離を100～99900メートルの間で調節し、エンターボタンを押してセットしてください。目標距離を設定しない場合は0メートルにセットします。



⑤ **目標消費カロリーの設定**　合計何回のストロークを行うかの目標を決定します。アップボタンまたはダウンボタンを押して目標回数10～9990回の間で調節し、エンターボタンを押してセットしてください。目標ストローク回数を設定しない場合は、0回にセットします。



⑥ **目標心拍数の設定**　心拍数をどこまで上げるかの目標を設定します。アップボタンまたはダウンボタンを押して目標心拍数を30～240までの間で調節してください。
目標心拍数は他の目標設定と異なり、目標心拍数に達しても運動は終了しません。ビープ音が鳴って目標心拍数に達した事をお知らせする機能です。



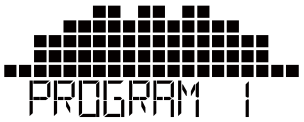
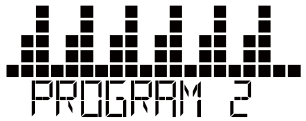
⑦ **設定完了！　以上で全ての目標設定が完了しました。スタートボタンを押すとカウントが始まりますのでエクササイズを始めてください。**

運動開始！　運動中にはアップボタンまたはダウンボタンでお好みのタイミングで負荷強度の調節が可能です。

●目標時間と目標運動距離と目標消費カロリーを同時に設定した場合は、設定したうちのいずれか１つの目標が達成されると運動が終了します。
●負荷グラフは距離ではなく時間に合わせて進みます。目標時間設定をしないと負荷グラフが次へ進みません。負荷強度の調節は可能ですので支障はございません。
●運動を中止するにはスタート/ストップボタンを押してください。
●目標設定をした値は目標値から０へカウントダウンし0になった時点で終了、目標設定していない値は０からカウントアップし続けます。

プログラムモード ： プログラムの種類

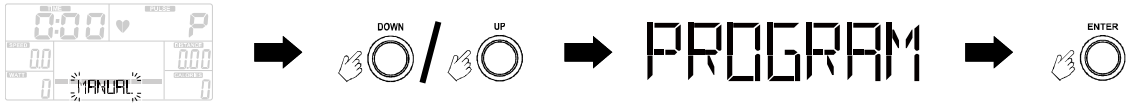
プログラムモードとは､運動中の負荷強度の調節をユーザーが行わなくても､時間や距離の経過によってコンピュータが自動で負荷強度を変化させてくれるモードです｡負荷強度の調節をコンピュータが自動で変化させてくれる為､ユーザーは運動中パネル操作をする必要が無く集中してエクササイズに専念できます。
この負荷強度の変化をプログラムといい、全部で12種類の負荷プログラムがあらかじめ組み込まれています。
●ご使用者様の身体能力により、軽過ぎたり重過ぎたりとプログラムの身体への効果は人それぞれ異なります。下記プログラムの説明は参考までにお考えください。

	**負荷プログラム1** 少しの軽い負荷の後、長時間の高い負荷に推移します。 高負荷が長時間続く為、筋力トレーニングに適します。		**負荷プログラム7** 軽い負荷の中、急激に負荷を上昇させます。サーキットダイエットとしてもご利用いただけます。
	**負荷プログラム2** 低負荷と高負荷を短時間で交互に繰り返します。 有酸素&無酸素運動を交互に行う為ダイエットに効果的。		**負荷プログラム8** プログラム5をやや高負荷にしたプログラム。 筋力トレーニングに適しています。
	負荷プログラム3 低負荷からやや緩やかに負荷を上げ続けて下げる、を繰り返します。心肺機能の向上や筋力トレーニングに。		**負荷プログラム9** ゆっくりと高負荷に推移しながら途中で少しの高負荷を掛けます。減量・有酸素運動にご利用ください。
	負荷プログラム4 負荷の上昇下降をゆっくりと推移します。 軽めの筋力トレーニングに。		**負荷プログラム10** 基本低負荷ですが、中盤で高負荷に推移します。 有酸素&無酸素運動を交互に行います。
	負荷プログラム5 ややなだらかに負荷を上げた後、クールダウンとして軽めの負荷へ推移。ビギナーにオススメです。		**負荷プログラム11** 2ステップの高負荷の間に低負荷に推移します。 筋力トレーニングにおすすめです。
	負荷プログラム6 プログラム終了まで負荷を上昇し続けます｡体力を消耗させつつ後半さらに高負荷となります｡上級者向け。		**負荷プログラム12** 極端な低負荷から高負荷へと繰り返し推移します。 ややハードなサーキットダイエットや心肺機能の強化トレーニングに。

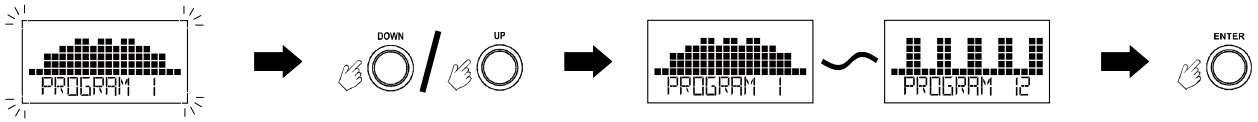
プログラムモード ： プログラムを使用したエクササイズの開始方法

このページではプログラムモードでの運動方法をご説明します。
マニュアルモードとは異なり、プログラムモードにおいては目標は時間のみを設定可能です。

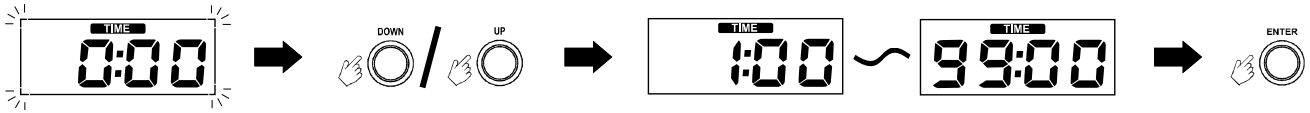
① まず電源を入れ、**待機画面**にしてください。待機画面にする方法については**14ページ(電源のオンおよびオフについて)**をご覧下さい。
② 待機画面でアップボタンまたはダウンボタンを押して、PROGRAM(**プログラムモード)**を選択し、エンターボタンを押してください。



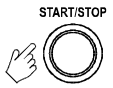
③ **プログラムの選択** アップボタンまたはダウンボタンを押してプログラム1～プログラム12のいずれか、お好みのプログラムを選択してエンターボタンを押します。



④ **目標時間の設定** エクササイズする目標時間を決定します。アップボタンまたはダウンボタンを押して目標時間を1～99分の間で調節し、エンターボタンを押してセットしてください。目標時間を設定しない場合は、0分にセットします。



⑤ **設定完了！ 以上で全ての目標設定が完了しました。スタートボタンを押すとカウントが始まりますのでエクササイズを始めてください。**



運動開始！ 運動中にはアップボタンまたはダウンボタンでお好みのタイミングで負荷強度の調節が可能です。

●プログラムを使用してエクササイズをする際は、目標時間のみ設定可能です。
●目標時間を設定せずに運動を開始した場合は、プログラムは0.10kmごとに次へ進みます。
●目標時間を設定して運動を開始した場合には、プログラムは20列の負荷強度の列からなりますので、例えば20分に設定した場合は1分ごとにプログラムが次へ進みます。

ハートレートコントロールとは

ハートレートコントロールとは。

体脂肪を効率よく血液中に取り込んで燃焼させるためには、**その人の年齢に合った適切な心拍数**によって作られる血流と、新鮮な酸素が必要となります。

やみくもに強度の高すぎる運動では心拍数が高くなりすぎ、筋肉に必要なだけの酸素を配給できない無酸素運動状態となり脂肪燃焼の効率が落ちます。
また、低すぎる運動強度では逆に心拍数が上がらず、同様に脂肪燃焼の効率がよくありません。

本機では、年齢を入力するとその年齢に合わせた適切な心拍数を算出し、その心拍数をキープして運動することができる、ハートレートコントロールモードを搭載しています。

心拍数が設定した値よりも低い場合は負荷が強くなり心拍数を上昇させ、心拍数が設定された値を上回った場合には負荷を弱めて心拍数を降下させるといった負荷の調節をコンピュータが自動で行います。

運動中の心拍数をあなたに最も効率的な数値にキープし続け、より効率的な有酸素運動を行っていただけます。

年齢ごとの最大心拍数は、下記の計算式で求められます。

最大心拍数 = 220 - 年齢

ハートレートコントロールモードでは、この式から計算された最大心拍数の**50%, 75%, 90%**のいずれかを選び、その心拍数を一定に保って運動することができます。目安は右の表をご覧ください。
エクササイズする時に、使用する方の身体能力によって**50%, 75%, 90%**の内から身体にあった最大心拍数を選んでください。

または、ご自身でお好みの心拍数を **30～240** の間で手動設定し、それを保って運動することも可能です。

コンピュータにまかせて、最も効率のよい有酸素運動をお楽しみください。

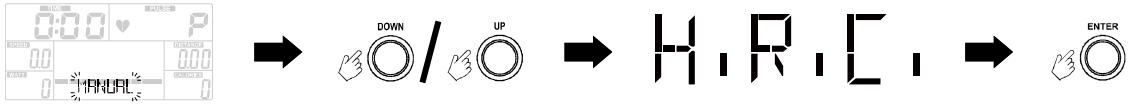
右21ページよりハートレートコントロールモードでのエクササイズ方法をご説明します。

年齢	55%	75%	90%
10歳	116	158	189
15歳	113	154	185
20歳	110	150	180
25歳	107	146	176
30歳	105	143	171
35歳	102	139	167
40歳	99	135	162
45歳	96	131	158
50歳	94	128	153
55歳	91	124	149
60歳	88	120	144
65歳	85	116	140
70歳	83	113	135
75歳	80	109	131
80歳	77	105	126
85歳	74	101	122
90歳	72	98	117
95歳	69	94	113
100歳	66	90	108

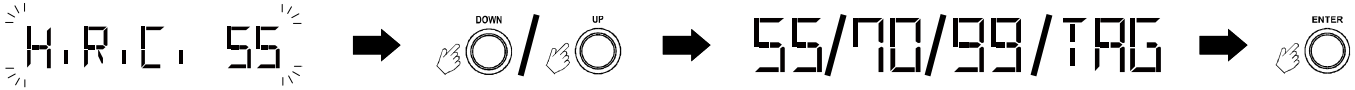
ハートレートコントロールモードでの運動の開始方法

このページではハートレートコントロールモードでの運動方法をご説明します。
マニュアルモードとは異なり、ハートレートコントロールモードにおいては、心拍数コントロールの他は目標時間のみを設定可能です。

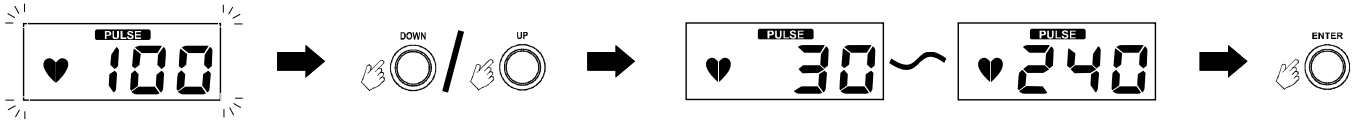
① まず電源を入れ、**待機画面**にしてください。待機画面にする方法については**14ページ(電源のオンおよびオフについて)**をご覧下さい。
② 待機画面でアップボタンまたはダウンボタンを押して、H.R.C.(**ハートレートコントロールモード)**を選択し、エンターボタンを押してください。



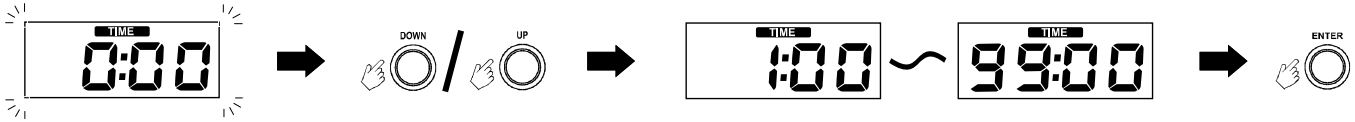
③ **目標心拍数の選択**　心拍数値はユーザー設定(15ページ)で設定した年齢によって計算される最大心拍数の 55% または 75% または 90% を選択できます。もしくは、ご自身でお好みの心拍数を手動設定する場合はTAGを選択します。
アップボタンまたはダウンボタンを押して 55%, 75%, 90%, TAG の内から選択してエンターボタンを押してください。TAGを選択した場合は手順④を、それ以外を選択した場合は手順⑤へ進んでください。



④ **※TAGを選択した場合※**　TAGを選択した場合は、自由に目標心拍数を設定できます。画面右上の心拍数ウィンドウの心拍数が点滅しますので、アップボタンまたはダウンボタンを押して目標心拍数を調節しエンターボタンを押してください。



⑤ **目標時間の設定**　エクササイズする目標時間を決定します。アップボタンまたはダウンボタンを押して目標時間を1～99分の間で調節し、エンターボタンを押してセットしてください。目標時間を設定しない場合は、0分にセットします。



⑥ **設定完了！　以上で全ての目標設定が完了しました。スタートボタンを押すとカウントが始まりますのでエクササイズを始めてください。**

●ハートレートコントロール中は、常に心拍数の測定が必要なので左右の心拍数センサーに触れていてください。触れていない場合画面に “PULSE” と表示されます。
●ハートレートコントロールでは、目標には時間のみを設定可能です。目標時間設定をせずに運動を開始した場合には、お好みのタイミングで運動を終了して下さい。
●プログラムモードやマニュアルモードと異なり､運動中の負荷強度はコンピュータが自動で変化させるのでアップボタン及びダウンボタンでの負荷強度変更は出来ません。

ワットコントロールモードとは

ワットコントロールとは。

ワットコントロールとは、運動強度(ワット)を一定に保つ(コントロール)機能です。

一般生活ではワットと言えば電球のワット数など家電製品で使われることが多いですが、エクササイズマシンの世界では、ワット(WATT)とは、1秒当たりにどれだけの重量を動かしたか、という単位として使用されます。

1ワット = 1キログラムの重さの物を**1秒間**で、**1メートル動かし続けた**ときの運動強度

例えば、**50ワット = 50キログラムの重さの物を1秒間で、1メートル動かす力**
または、**50ワット = 25キログラムの重さの物を0.5秒間で、1メートル動かす力**
または、**50ワット = 100キログラムの重さの物を2秒間で、1メートル動かす力**

このように異なる重量でも掛ける時間が異なれば、ワット数は同じになります。
これをエクササイズマシンに置き換えると、下記の様になります。

50ワット = 50キログラムの負荷を、 **1秒間**で、**1回漕ぐ力。**
50ワット = 25キログラムの負荷を、**0.5秒間**で、**1回漕ぐ力。**
50ワット = 100キログラムの負荷を、 **2秒間**で、**1回漕ぐ力。**

※この数値は一例で実際とは異なります。参考までに留めておいて下さい。

つまり実際にエクササイズマシンで一定の負荷強度(ワット数)を保つには下記の様になります。

時間当たりに漕ぐ回数が多い → 負荷強度を軽くする。
時間当たりに漕ぐ回数が少ない → 負荷強度を重くする。

これらのワット数(時間当たりの運動量)は、ご自身で調整しながら運動するのは困難ですが、本機に搭載されているワットコントロールは、ワット数(運動量)を一定に保つ操作を自動でコンピュータが行う機能です。

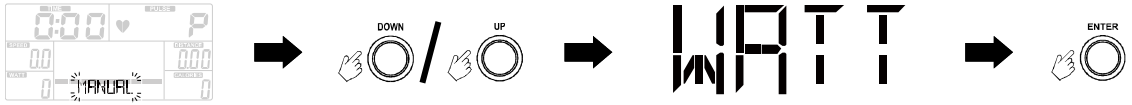
ご使用頂く方お好みの運動強度を保って、より効率的な体力づくり、筋力トレーニングにご利用下さい。

右23ページよりワットコントロールモードでのエクササイズ方法をご説明します。

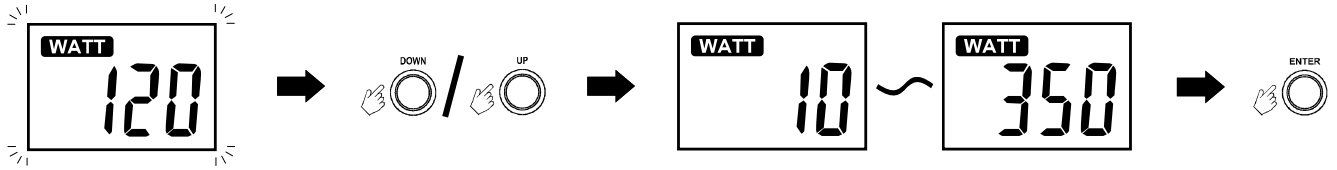
ワットコントロールモードでの運動開始方法

このページではワットコントロールモードでの運動方法をご説明します。
マニュアルモードとは異なり、ワットコントロールモードにおいては、目標ワット数(運動量,運動強度)の他は目標時間のみを設定可能です。

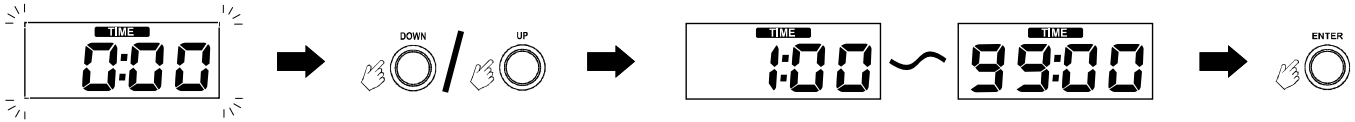
① まず電源を入れ、**待機画面**にしてください。待機画面にする方法については**14ページ(電源のオンおよびオフについて)**をご覧下さい。
② 待機画面でアップボタンまたはダウンボタンを押して、WATT(**ワットコントロールモード)**を選択し、エンターボタンを押してください。



③ **目標ワット数の選択**　目標のワット数を設定します。始めはワット数は120ワットに設定されていますがお好みのワット数に、この画面で調節していただけます。目標ワット数をアップボタンまたはダウンボタンを押して10ワット～350ワットの間で調節してエンターボタンを押して決定して下さい。



④ **目標時間の設定**　エクササイズする目標時間を決定します。アップボタンまたはダウンボタンを押して目標時間を1～99分の間で調節し、エンターボタンを押してセットしてください。目標時間を設定しない場合は、0分にセットします。



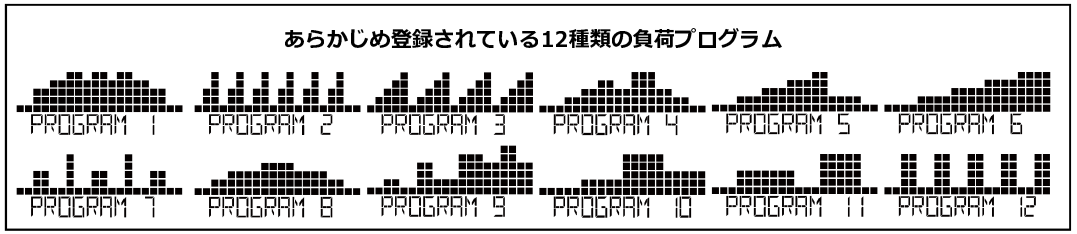
⑤ **設定完了！　以上で全ての目標設定が完了しました。スタートボタンを押すとカウントが始まりますのでエクササイズを始めてください。**

●ワットコントロールモードでは、目標には時間のみを設定可能です。目標時間設定をせずに運動を開始した場合には、お好みのタイミングで運動を終了して下さい。
●プログラムモードやマニュアルモードと異なり､運動中の負荷強度はコンピュータが自動で変化させるのでアップボタン及びダウンボタンでの負荷強度変更は出来ません。

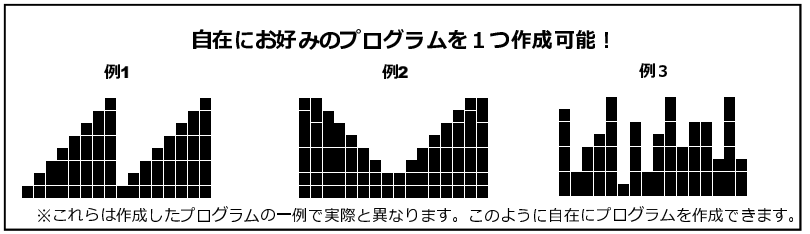
ユーザープログラムモード

ユーザープログラムモードとは

本機には、プログラムモードにて１２種類の負荷プログラムがあらかじめ登録されています。運動の目的や自身の身体能力に合わせて最適な負荷プログラムを使用してエクササイズが可能ですが、本ユーザープログラムモードでは12種類のプログラムとは別に、さらにお好みの負荷プログラムをご自身で自在に作成することができます。
プログラムモードにあらかじめ用意されているものよりも、きめ細かく負荷強度の推移を設定できます。



に加えて・・・



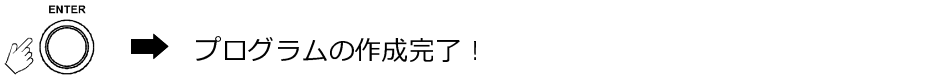
これより、ユーザープログラムの作成方法及び、ユーザープログラムを使用してのエクササイズ方法をご説明いたします。

① まず待機画面にしてください。**(14ページ:電源のオンおよびオフについて)**

② アップボタンまたはダウンボタンを押して、USER PROGRAM (ユーザープログラムモード)を選択し、エンターボタンを押してください。

③ **ユーザープログラムの作成**　プログラムの列は合計20列あります。この手順で左から順番に1列ずつ負荷強度を設定していきます。まず一番左のプログラム列(USER S01)が選択され点滅しておりますので、アップボタンまたはダウンボタンを使用して負荷強度を16段階で調節してください。その列の負荷強度の調節が終わったらエンターボタンを押して次の列の編集に移ります。
この手順を繰り返して20列目(USER S20)まで設定してエンターボタンを押すと、再度1列目(USER S01)が選択されます。

④ **ユーザープログラムの作成の完了**　上記の手順を繰り返してお好みのプログラムが作成できたら、エンターボタンを2秒間長押ししてください。プログラムの作成を完了できます。**プログラム作成途中でも、エンターボタンを長押しすればいつでも確定できます。**



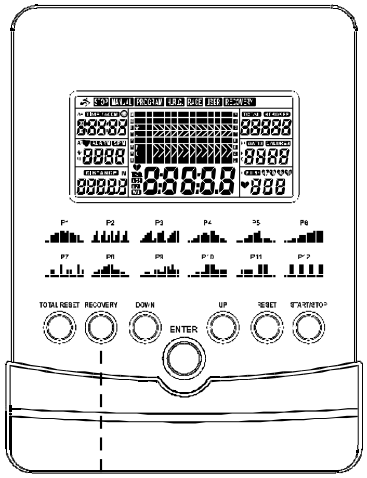
以上でプログラムの作成は完了です。この後、プログラムモードと同様に目標時間設定画面が表示されエクササイズを始める事ができます。目標設定はプログラムモードと同様ですので19ページをご覧ください。

●ユーザープログラムは作成と同時に保存されます。電源をオフにした後でも、再度ユーザープログラムを行う場合はユーザープログラムを選択してエンターボタンを2長押ししてください。

リカバリー測定

リカバリー測定とは

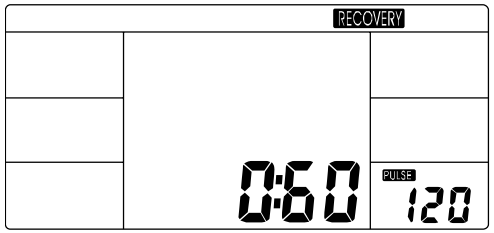
本機には、心肺機能の善し悪しを測定するリカバリー測定機能を搭載しています。
リカバリー測定とは、**“エクササイズ中に上昇した心拍数が、運動を終了してからの1分間の間にどれ程降下して平常値に近づいたか”**の度合いで心肺機能の善し悪しを測る方法です。トレーニング後の回復力及び運動能力を手軽に判定するのに有効な方法で、エクササイズを日々繰り返していくと筋肉のみでなく心肺機能も向上し、このリカバリー測定で評価される値も向上します。

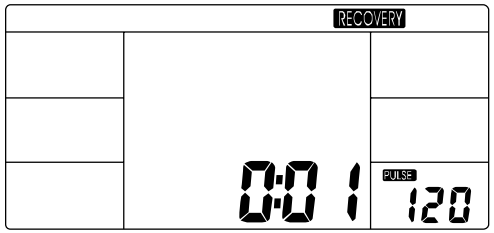


リカバリー測定を行うには

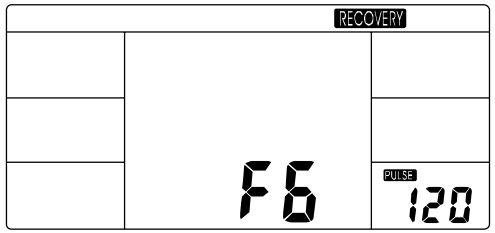
まずプログラムモードやマニュアルモードなど、各運動モードでエクササイズを行って心拍数を上昇させてください。
次に、エクササイズを終了してメーターパネルの リカバリー測定ボタン を押してください。
すぐに下図のリカバリー測定モードに切り替わります。

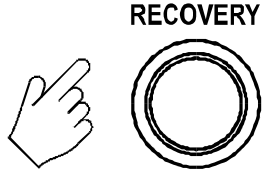
●測定中





●測定結果





まず、画面中央に60秒と表示され、0秒までのカウントダウンが開始されます。この間に心拍数の測定を行っていますので、運動をやめて自然に呼吸を整えてください。60秒が経過すると上図右の測定結果画面が表示されます。この画面にはF1からF6までの6段階で測定結果の値が表示されています。

非常に良い　～　非常に悪い

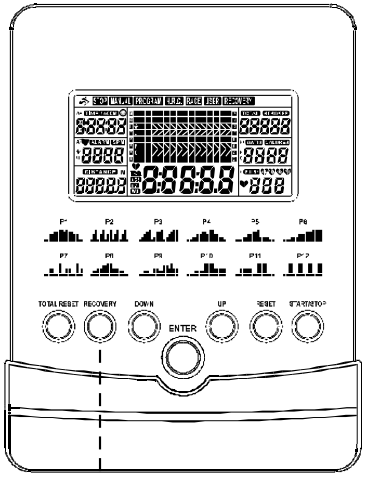
リカバリー測定の結果が表示された後、更にもう一度 リカバリー測定ボタン を押すと元の画面に戻ります。リカバリー測定ボタンを押す前がレースモード中やプログラムモードでエクササイズ中であった場合には、プログラムやレースが一時停止された状態に戻りますので再度スタートボタンを押すとエクササイズを再開できます。

●エクササイズを行っていない時(画面にSTOPと表示されている時や目標設定時等)はリカバリー測定はできません。
●ある程度運動を行ってメーターパネルが心拍数を検出してからでなければリカバリー測定はできません。
●心拍数センサーに触れていないと、リカバリー測定ができません。

体脂肪率測定

体脂肪率測定とは

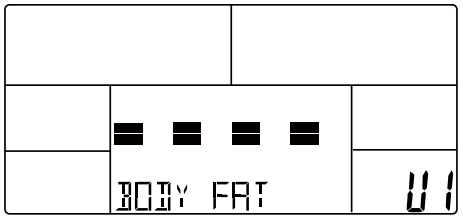
本機には、体重に占める脂肪の割合を測定できる体脂肪測定機能が搭載されています。
非常に微弱な電流を心拍数センサーから身体に流し、身体の電気抵抗を測定する事によって体脂肪率を測定します。体重が軽く外観はスリムでも、内臓脂肪が蓄積している隠れ肥満と呼ばれる状態になってしまっている方もいます。体脂肪率が高いまま放置していると、近年深刻な各生活習慣病になる危険性がありますので健康維持のために定期的に体脂肪測定を行い、健康な体を維持しましょう。
また、体脂肪率測定だけではなく、肥満指数を表すBMI指数も同時に測定できます。(ユーザー設定で体重等を登録しておいてください。)
体脂肪率が高すぎますと死亡率が高まります。



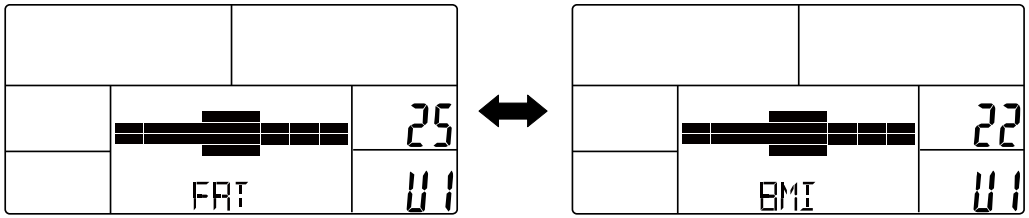
体脂肪測定を行うには

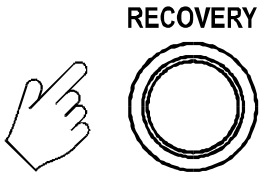
まず、電源を入れて待機画面にしてください。待機画面にする方法については**14ページ(電源のオンおよびオフについて)**をご覧下さい。待機画面かもしくは一時停止状態にしてから体脂肪率測定ボタンを押します。すると、画面にBODY FATと表示され測定が始まりますので、両方の心拍数センサーをしっかりと握って測定完了をお待ちください。※右下には選択されているユーザー番号を表示されています。

●測定中



●測定結果





画面に4つの四角いランプが点滅し、この間に体脂肪率の測定を行っています。運動をやめて自然に呼吸を整えてください。約10~20秒程が経過すると測定結果画面が表示されます。この画面はFAT(体脂肪率)とBMI(肥満指数)が6秒置きに切り替わり表示され、その数値は右側に表示されます。

測定結果の判断の方法につきましては、右の表をご覧下さい。男性と女性とでは測定された数値で導き出される結果は異なります。

本機能で測定される値はユーザー情報により異なります。正しいユーザー情報を登録するか、別のユーザーを選択するにはリセットボタンを2秒間長押ししてください。

体脂肪率	男性			女性
30%	痩せ型肥満タイプ	標準肥満タイプ	肥満タイプ	30%
25%	痩せ型スリムタイプ	健康体タイプ	がっちりタイプ	25%
15%	痩せすぎタイプ	健康スポーツマンタイプ	筋肉質スポーツマンタイプ	15%
10%				10%
BMI指数	15	20	22	25	30

※本機能は医療用ではありません。
●ユーザー設定を行っていなければ本機能は使用できません。
●心拍数センサーを正しく握っていないと、E1(心拍数検出エラー)と表示されます。
●正しいユーザー情報(性別,年齢,身長,体重)を登録していないとE4(ユーザー情報異常エラー)と表示されますので正しい情報を登録しなおしてください。

トラブルシューティング

ご使用中に異常が発生した場合は、次の点をチェックしてください。
それでもトラブルが解消されない場合は販売店または弊社までご連絡ください。

メーターの電源が入らない。	●AC電源アダプターが正しく接続されているか確認してください。 ●組み立て時に接続する本体とメーターパネルを繋ぐケーブルが確実に接続されているか確認してください。 ●ブレーカーが落ちていないか、またはケーブル類が断線していないかを確認してください。 ●電源コンセントの仕様が適切(一般家庭用電源100V 50Hz/60Hz)であるかを確認してください。 ●蛸足配線をしている場合はやめてください。
心拍数が測定されない。 異常な心拍数値が表示される。	●心拍数センサーのケーブルのコネクターが外れていないか、組み立てなおしを行って確認して下さい。 ●心拍数センサーのケーブルが段線していないか、組み立てなおしを行って確認して下さい。 ●心拍数センサーを両極をしっかりと握って下さい。 ●心拍数センサーの両極が常に身体に密着していないと異常に高い数値や低い数値が検出されます。 ●心拍数センサー部が破損していないか確認して下さい。 ●心拍数センサー部に異物が着いていないか確認して下さい。
運動中に異音がする。 または動かない。	●異物が挟まっていないかを確認してください。 ●稼動部が破損していないかを確認してください。 ●各部品が正しく固定されているを確認してください。 ●潤滑油が切れて異音がなっている場合は、市販のスプレーグリスを使用して稼動部へ適度に注油してください。 ※アルコールが含まれているCRCスプレー等は使用しないでください。内部の樹脂部品が腐食したり油分が洗い流され油切れを起こすなどしてより悪化することがあります。
電源がオフにならない。	●本機に電源オフスイッチはありません。ストップ状態にして4分間放置してください。 ●ボタンが何かで押されていないか、ステップやハンドルが動いていないか確認してください。
ユーザー設定やユーザープログラムが保存されない。	●使用していないときにも常に本機が通電しているか確認してください。電源配給が長時間絶たれるとデータがクリアされます。 ●使用していないときにブレーカーが落ちたり電源が外れたりしていないか確認してください。
カウントされない。	●しっかりとハンドルを引っ張って運動してください。 ●それでも改善しない場合、内部センサーが外れていないか、破損していないかを確認してください。
E1 (エラー1)と表示される。	●心拍数センサーが心拍数を検出できない時に表示されます。心拍数センサーを正しく握ってください。
E4(エラー4)と表示される。	●ユーザー設定の数値が正しくなく、体脂肪率などの計算時に、計算結果が異常な時に表示されます。正しいユーザー設定をおこなってください。
E(?)(エラー)と表示される。	●組み立て時に各ケーブルが正しく接続されているかを確認して下さい。 ●その他の異常を確認して下さい。

アフターサービスについて

- 取扱説明書(本書)は保証書も兼ねております。『販売店(ご購入店名)・購入日・お名前・お電話番号』をご記入した上で保証規定をよくお読み頂き、製品を破棄するまでは大切に保管してください。
- 通信販売等でお買上頂き、販売店より保証書の販売店欄とお買上日欄の記入が無い場合はお手数ですがお客様ご自身でご記入くださいませ。
- 無償保障期間はお買い上げ日から１年間です。
- サービスをご依頼される前は、今一度この取扱説明書を良くお読みください。
  その上で異常がある、または問題が解決しない場合は、製造元までご相談ください。またその際には、製品の品番と故障内容をお申し付けください。
- 異常がある場合は直ちに使用を中止し、お買い上げの販売店にご依頼ください。
- その他のアフターサービスについてご不明な点が御座いましたら、販売元または製造元までお申し付けください。

保証書

クロストレーナー　：　YCT-5750N

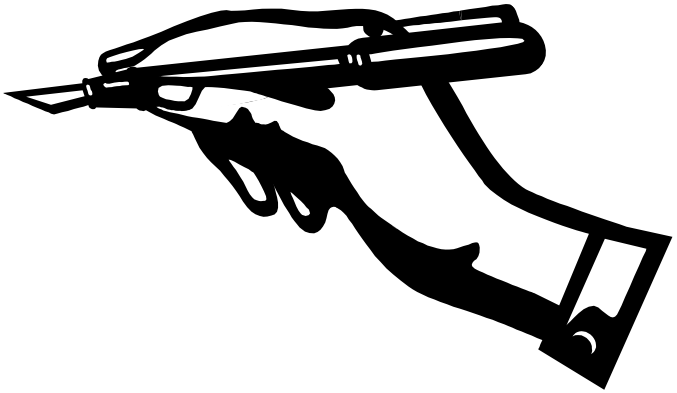
品番：YCT-5750N

保証期間	対象部分	期間
	本体	1ヵ年

お買上げ日	年　月　日	販売店（またはご購入店）
お客様	ご住所	
	お名前	
	お電話	

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無償で部品もしくは本体の交換をします。
   (故障内容・原因によります。)
2. 出張による修理は一切行っていません。
3. 保障期間内であっても、次の場合は有償となります。
   (イ)使用中の誤り及び不当な修理や改良または改造による故障及び損傷。
   (ロ)お買上げ後の落下等による故障及び損傷。
   (ハ)火災・地震・水害・落雷による故障及び損傷。
   (ニ)一般的な本来の目的以外に使用された場合の故障及び損傷。
   (ホ)本書の提示が無い場合　※紛失された場合再発行は致しません。
   (ヘ)本書のお買上げ年月日・お客様名・販売店名の記載が無い場合、もしくは意図的に書き換えられた場合。
4. 本書は日本国内でのみ有効です。
5. 本書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管ください。

※この保証書は本書に明示した期間・条件の元において、無償で部品交換等をお約束するものです。お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保障期間経過後の保証等については、販売店もしくは弊社にお問い合わせください。



～製品に関するお問い合わせはご販売店、または下記連絡先まで

電話番号：0743-82-0377

メールアドレス：quality@yamato-human.com

YAMATO
発売元：
ヤマトヒューマン株式会社
〒632-0231　奈良
県奈良市都祁吐山町2668-1
TEL:0743-82-0377　FAX:0743-82-0673